

<http://wp.me/pFrEi-EN>

## “HASTALIK İYİLEŞMEYE GİDEN YOLDUR” Kitabından Sizin İçin Seçtiklerim

### Hastalıkların Yorumları ve Anlamları

[Tüm hastalık belirtilerinin, yaşantımız için, görüldüğünden çok daha derin bir anlamı vardır: Onlar bize ruhsal dünyamızdan çok değerli mesajlar iletirler. Psikolog **Thorwald Dethlefsen** ve tıp doktoru **Ruedige Dahike** hastalığın anlamını kavramamıza yardımcı oluyorlar. Enfeksiyonun, baş ağrılarının, kazaların, kalp ve mide rahatsızlıklarının, ayrıca kanser ve aids gibi hâla tabu olarak görülen büyük acıların bizlere ne anlatmak istediğini gösteriyorlar.

Kendi hastalıklarını anlayabilen bir insan, "kendi"ne giden yeni ve daha iyi bir yol bulmuş demektir.]

[“Tüm kâinat senin içindedir ve sende olan her şey kâinatta da vardır. Senle, çok yakınında olan bir nesne arasında hiçbir sınır yoktur; tıpkı, senle, çok uzağındaki nesneler arasında hiçbir mesafe olmadığı gibi. Her şey, en küçüğünden en büyüğüne, en alttakinden en üsttekine kadar senle aynı değerde senin içinde vardır. Tek bir atom bile, yeryüzündeki tüm elementleri içerir. Aklın tek bir hareketi, yaşamın tüm kanunlarını içerir. İnsan tek bir su damlasında sonsuz okyanusun sırrını bulur. Senin tek bir görüntün, yaşamın tüm görüntülerini içinde taşır.”] (Halil Cibran) sh.45

[Eski Ahit'te yer alan İlk Günah tasviri, bu problemi anlamak açısından oldukça uygundur. İkinci Yaratılış hikâyesinde, ilk -androjen- (çift cinsiyetli, hem erkek hem dişi ç.n.) insan olan Âdem'in cennet bahçesine nasıl indirildiği hatırlayalım. Âdem bu bahçede, zengin bir doğanın yanı sıra, iki tane özel ağaç bulur; **"yaşam ağacı"** ve **"iyi ile kötüyü ayırıştırma ağacı"**. Bundan sonrası için, Âdem'in bir erkek değil, androjen olduğunun bilinmesi önemlidir, Âdem, bütün bir insandır, henüz kutuplaşmaya bağımlı değildir ve zıt kutuplara bölünmemiştir. Hâlâ, her şeyle "bir"dir - bu kozmik bilinç durumu, cennet görüntüsü ile tasvir edilir. Ancak, Âdem bilincin **"bir"** liğinde yaşarken bile, kutuplaşma konusu, iki ağaç olgusuyla ortaya konmuştur.

Bölünme, Yaratılış hikâyesinin en başından itibaren yer alır. Yaratılışın zaten kendisi bir bölünme ve ikiye ayrılma ile gerçekleşir. İlk Yaratılış hikâyesinde de, hep kutuplaşmadan söz edilir:

Işık-karanlık, su-kara, güneş-ay vs. Sadece insan "hem erkek hem kadın" olarak bütün yaratılmıştır. Tabii hikâyenin devamında kutuplaşma daha da yoğunlaşır. Sonunda Âdem bir dilekte bulunur, varlığının bir bölümünü dışarı çıkarmak ve biçimsel olarak bağımsız olmasını sağlamaktır dileği. Böyle bir adım mecburen bir bilinçlilik kaybı anlamına gelir. Bu durum Âdem'in uykuya dalması ile anlatılır. Tanrı, bütün ve iyi insan olan Âdem'in bir tarafını alır ve bunu bağımsız kılar.

Luther'in Âdem'in **"kaburga"**sı olarak tercüme ettiği kelime, orjinal İbranice metinde tselah = **yan, taraf** olarak geçer ve bu kelime, tsel = **gölge** kelimesi ile akrabadır. **"Bütün ve iyi insan"** parçalanır, erkek ve kadın olarak adlandırılan, biçimde farklı iki ayrı görüntüye bölünür. Ancak, bu iki insan birbirlerinin farklarını tanımadıkları için, bölünme henüz tamamen insan bilincine ulaşmamış olur. Bunlar cennetin bütünlüğünde yaşamaya devam ederler. Biçimsel bölünme aynı zamanda yılanın harekete geçmesinin de ön koşuludur. Ön koşul gerçekleşince, yılan, insanın hassas yarısı olan dişiye, **"ayırıştırma ağacından"** tattığı takdirde, iyi ile kötüyü ayırıştırma yeteneği kazanacağına dair söz vererek onu kandırır.

Yılan sözünü tutar. İnsanlar kutuplaşmayı görmeye başlar ve iyi ile kötüyü, erkek ile dişiye ayırt ederler. Böylece birliği ( kozmik bilinci) kaybederler ve kutuplaşmayı (ayırıştırma yeteneğini) kaybederler. Mecburen cenneti, **"birliğin bahçesi"**ni terk etmek zorunda kalırlar ve maddesel varlıkların kutupsal dünyasına düşerler. İlk günahın hikâyesi bu şekildedir. Bu **"düşüş"**te insan birlikten kutuplaşmaya iner. Tüm halkların ve zamanların mitolojileri insan varoluşunun bu temel konusunu bilirler ve benzer resimlere oturturlar. İnsanın günahı birlikten ayrılmasından ibarettir. Günah ve ayrılma kelimeleri dil bakımından akrabadır. Yunanca'da günah kelimesinin gerçek anlamı daha açık görülür: Hamartama **"günah"** demektir ve bunun karşılığı olan fiil hamartanein , **"noktayı kaçırmak"**, **"hedefi**

**vuramamak**", "**günah işlemek**" anlamındadır. Yani günah, "**nokta**"yı bulmaktaki yeteneksizliktir. "**Nokta**" ise, insan için ulaşılamaz ve hayal edilemez gibi gözüken "**bir**"liğin sembolüdür, çünkü noktanın alanı ve hacmi yoktur. Kutupsal bir bilinç, noktayı yani "**bir**"liği bulamaz; işte günah budur. Günahkâr, kutuplaşmış demektir.].sh. 54-56

### [İNSAN ZATEN HASTADIR

"Bir keşiş, mağarada meditasyon yapıyordu. O sırada içeri bir fare girdi ve sandaletini kemirmeye başladı. Keşiş kızgınlıkla gözlerini açtı:

**"Neden dua ederken beni rahatsız ediyorsun?"**

**"Açım"** dedi fare.

**"Git buradan, ahmak fare"**, diye uyardı keşiş,

**"Ben Tanrı'yla Birliği arıyorum, beni nasıl rahatsız edersin?"** Fare o zaman sordu:

**"Daha benimle "bir" olamazsan, Tanrı'yla nasıl "bir" olmayı istersin?"**] sh. 65

[Hasta, aynı bedenin içindeki suçlu ve kurbandır, hep kendi bilinçsizliğinin sıkıntısını çeker. Bu saptama bir yargılama değildir, çünkü sadece "**aydınlanan**" kişinin artık gölgesi yoktur. Ancak hasta, kendini herhangi bir dış etkenin kurbanı olarak görme yanılgısından kurtulmalıdır, kurtulamazsa, kendini değişme olanağından mahrum etmiş olur. Ne bakteriler, ne de ışınlar hastalığa neden olmazlar, sadece insan onları, hastalığını gerçekleştirmede araç olarak kullanır. Tüm bu söylenenlerden sonra, hastalığı oluşturan etkenlerin yorumlanmasındaki ilk önemli kuralı uygulayabiliriz:

**1. Kural:** Hastalık belirtilerini yorumlarken, işlevsel açıdan görünürdeki nedenlerle bağlantı kurmaktan vazgeçin. Bu tür bağlantılar her zaman bulunabilir ve varlıkları inkâr edilemez. Ama her belirtiyi, kendi nitelik ve özellikleri içerisinde yorumlamak gerekir. Belirtinin yorumu bakımından, bu belirtinin gerçekleşmesi için hangi fizyolojik, biçimsel, kimyasal, sinirsel veya diğer nedensel zincirlerin kullanıldığı önemli değildir. İçerikleri tanıyabilmek için, sadece bir şeyin olduğu ve nasıl olduğu önemlidir, neden olduğu değil.

### Belirtilerin Zaman Niteliği

Sorularımız bakımından, zamansal geçmiş ne kadar ilgisizse, bir hastalık belirtisinin ortaya çıktığı andaki şartlar da o derece ilginç ve anlamlıdır. Belirtinin tam olarak ortaya çıktığı an, kendini belirtide ifade eden problemler hakkında önemli bilgiler verebilir. Belirti ile eşzamanlı olarak gelişen olaylar, belirtiler öğretisinin çerçevesini oluşturur ve onunla birlikte değerlendirilmelidir.

Sadece dış olayları incelemek yeterli değildir, her şeyden önce iç oluşumların anlaşılması gerekir.

**Belirti görüldüğünde, kişi hangi düşünce, konu ve hayallerle iç içeydi?**

**Nasıl bir ruh hali vardı?**

**Yaşamında herhangi bir yeni haber veya değişiklik var mıydı?** Sık sık anlamsız ve önemsiz gibi görünen olayları gerçekte çok Önemli olduğu ortaya çıkmıştır. Belirtide, bastırılan bir alan kendini ifade ettiği için, belirti yorumlanırken hasta, bu alanla bağlantılı tüm olayları yok etmeye çalışır, bu nedenle olanları olduğundan daha değersizmiş gibi yorumlar.

Genelde, bunlar, yaşamdaki büyük olaylar değildir, çünkü kişi bilinciyle kendini bu tür olaylardan uzak tutar. Bastırılan problemler konulan harekete geçiren çoğunlukla günlük hayattaki küçük zararsız olaylardır.

Üşütme, mide bulantısı, ishal, mide yanması, baş ağrısı, yaralanmalar ve benzeri ani ve şiddetli belirtiler zamanlama olarak çok doğru bilgiler verir. Burada şu soruyu sormaya gerçekten değer:

**Kişi tam hastalandığı anda ne yapıyordu, ne düşünüyordu veya ne hayal ediyordu?** Kişi kendine, bağlantılarla ilgili sora sorduğunda, ilk anda kendiliğinden aklına gelen düşüncüyü iyice incelemek ve

çabucak önemsiz görüp yok saymamak çok önemlidir. Tüm bunlar, belli bir alıştırma ve yüksek oranda kendine dürüstlük veya - daha doğrusu - kendine karşı şüphe ve güvensizlik gerektirir. Eğer kişi kendim çok iyi tanıdığı noktasından hareket eder ve bu yüzden, neyin doğru neyin yanlış olduğunu ilk hamlede görebildiğini iddia ederse, kendini tanıma yolunda hiçbir zaman başarı kaydedemez. Doğru yolda olan kişi ise, sokaktaki bir hayvanın bile onu, kendisinden daha iyi tahmin edebileceği noktasından hareket eder.

**2. Kural:** Bir hastalık belirtisinin ortaya çıktığı zamanı iyi analiz edin. Belirtinin zaman dilimine giren yaşam şartlarını, düşünceleri, hayalleri, rüyaları, olayları ve haberleri soruşturun.] sh:84-86

[Konuşmanın psikosomatik çift tabanlılığını dinlemeyi öğrenirsek, hastanın, bedenindeki hastalık belirtileri hakkında konuşurken, genellikle hep ruhsal problemini de bununla birlikte anlattığını hayretle fark ederiz: Kiminin gözleri o kadar kötü görüyordur ki, etrafındakileri net olarak ayırt edemez. Bir diğeri üşütmüştür ve burnu tıkalıdır. Kimi, kaskatı kesilir ve eğilip, bükülemez. Kimi hiçbir şey yuta-maz. Başka biri artık hiçbir şey hatırlayamaz olur. Bazısının kulakları duymaz ve bazısı da kaşıntıdan derisinin içinden yani kabuğundan çıkmak ister. Burada yorumlanacak çok fazla bir şey yoktur. Hasta, ruhsal problemlerini zaten aynı kelimelerle bedenine yansıtmaktadır. Bu söylenenleri dinleyen biri, kafasını sallayıp, şu sonuca varabilir: "**Hastalık kişiyi dürüst hale getirir.**" ]

(Bu arada tıp, Latince hastalık isimlerini kullanarak, konuşmanın içindeki içeriklerin anlaşılabilir hale gelmesi için itinayla uğraşmaktadır!)] sh: 88

## [Teorinin Özeti

1. **İnsan bilinci kutupsaldır.** Bu, bir taraftan farkındalığı arttırırken, diğr taraftan bizi sağlıksız ve eksik hale getirir.
2. **İnsan zaten hastadır.** Hastalık onun eksikliklerinin ifadesidir ve bir kutuplaşma içinde olduğumuz sürece hastalıktan kaçmak mümkün değildir.
3. **İnsanın hasta olması kendini hastalık belirtilerinde dışa vurur.** Belirtiler bilincimizin maddesel boyuta giren gölgeleridir.
4. **İnsan, küçük evren olarak, bilincinde büyük evrenin tüm prensiplerini kapalı olarak taşır;** ancak karar verme yeteneğine sahip olması nedeniyle kendini hep evrensel prensiplerin sadece bir yarısıyla özdeşleştirir; böylece diğr yan gölgede kalır ve insanın bilinçdışına itilir.
5. Bilinçte yaşanmayan bir prensip, bedensel hastalık belirtileri yoluyla kendi varoluş ve yaşama hakkını zorla elde eder. Hastalık belirtisinde kişi, daima, aslında yaşamak istemediklerini yaşar ve gerçekleştirir. Böylece hastalık belirtileri tüm tekyönlölüklerimizi zıt kutuplarıyla dengeler.
6. **Hastalık belirtisi insanı dürüstleştirir!**
7. İnsanın bilincinde eksik olan şeyler ona hastalık belirtisi olarak gelir!
8. **İyileşme,** sadece insanın hastalık belirtisinde saklı olan gölgesini bilincine yükseltip, onunla bütünleşmesiyle mümkün olur. İnsan kendisinde eksik olanı bulduğu zaman belirti zaten gereksiz hale gelir.
9. **İyileşmenin hedefi bütünleşmek ve "bir" olmaktır.** İnsan eğer "gerçek kendi"ni bulmuşsa ve "olan" her şeyle bir olmuşsa, iyileşmiş demektir.
10. Hastalık, insanı birliğe giden yolu terk etmemeye zorlar. Bu nedenle; **HASTALIK BÜTÜNLÜĞE GİDEN BİR YOLDUR.** ] sh:102-103

[Dedin ki:

"Ey Derviş, yolu nasıl bulurum? İşareti nedir?"

**"Beni dinle, dinlerken de düşün! Senin için işaret şudur: Hep ileri doğru gitmene rağmen mahrumiyetinin arttığını görürsün. " Ferideddin Attar] sh: 104**

[Eskiden anne babalar, çocukların atlattıkları her hastalıktan sonra bir olgunlaşma ve gelişme evresi geçirdiklerini bilirlerdi (tüm çocuk hastalıkları enfeksiyon rahatsızlıklarıdır).

Sadece çocuklar değil, yetişkinler de her hastalıktan daha olgunlaşmış olarak çıkarlar. Bütün büyük kültürler de büyük mücadeleler sonucu oluşmuşlardır. Darwin de türlerin gelişimini çevre şartlarıyla mücadeleyi kazanma yeteneğine bağlamıştır.

Heraklit'in **"Savaş her şeyin babasıdır"** sözü, bu ifadenin en temel bilgeliklerden biridir. Savaş, çatışma ve zıt kutupların gerilimi, yaşam enerjisi sağlarken, ilerleme ile gelişimin garantisini oluştururlar. Maalesef kurtların kuzu postuna büründüğü ve bu kostümleriyle bastırılmış saldırganlıklarını barış sevgisi gibi sunmaya çalıştıkları bir zamanda, bu tür yorumlar tehlikeli ve yanlış anlaşılmaya müsait olabilmektedir.] sh: 111-112

[Astımlı temiz hava arayışı içindedir ve dağların tepesinde yaşamayı ister (bu dileği iklim değişikliği terapisi ile yerine getirilir). Yüksek dağlarda üstünlük iddiası bakımından da kendini iyi hisseder: Yukarıda durmakta ve aşağıdaki derin vadinin karanlık olaylarına güvenli bir yükseklikten bakmaktadır. Bulunduğu noktada **"hava hâlâ temizdir"**, yaşantısı derinliğin dürtüleri ve doğurganlığından çok yükseklerdedir ve dünyevi olandan uzak olmanın berraklığını korumaktadır. Astımlılara önerilen diğer bir seçenek ise tuzlu deniz havasıdır. Burada da aynı semboller yer alır: Tuz, inzivanın ve yaşamdan uzak olmanın sembolüdür. Astımlının istediği de budur, çünkü yaşama ait olandan korkmaktadır.

Astımlı, sevgi özlemi çeken bir insandır; sevgi istediği için bu Okadar fazla havayı içine çeker. Ama sevgi veremez - nefes vermekte zorlanır.

Ona ne yardımcı olabilir? Tüm hastalık belirtilerinde olduğu gibi, tek bir reçete vardır: Bilinçlenme ve kendine karşı insafsız bir dürüstlük! Eğer insan korkularını bir kez kabul ederse, korku yaratan alanlardan artık kaçmaz; tersine, bunları sevene ve bunlarla bütünleşinceye kadar bu alanlarla yüz yüze yaşamaya başlar. Bu gerekli süreç, tıpta pek bilinmeyen ancak doğal tedavi biliminde astım ve alerjiye karşı en iyi tedbir olarak tanınan bir tedavide çok güzel bir biçimde temsil edilir:

İdrar tedavisi. Bu tedavide hastaya, kendi idrarı, kaslarının arasından enjekte edilir. **Bunu sembolik bir bakış açısıyla incelersek, bu tedavinin hastayı, terk ettiği bir şeye zorladığını görürüz: Kendi pislik ve kirini tekrar almaya, onunla yeniden uzlaşmaya ve bütünleşmeye. Bu da onu iyileştirir!**] sh: 131

[Astımı olan bir kişi kendine şu sorulan sormalıdır:

1. Hangi alanlarda vermeden almak istiyorum?
  2. Saldırganlıklarımı bilinçli olarak kendime itiraf edebiliyor muyum ve bunları dışarı vurmak için hangi olanaklara sahibim?
  3. "Büyüklik/küçüklük" çatışması bakımından ne durumdayım?
  4. Hangi yaşamsal konulara değer veriyorum ve savunuyorum? Değerlendirme sistemimin arkasında gizlenen korkuyu hissedebiliyor muyum?
- Hangi yaşamsal konulardan kaçmaya çalışıyorum, hangilerinin kirli, adi ve kaba olduğunu düşünüyorum?

Unutmayalım: Ne zaman daralma hissedilirse, korku var demektir! Korkuya karşı tek çare, açılmaktır. Açılmak, sakındıklarımızı içeri almakla gerçekleşir!] sh: 132

## **SOĞUK ALGINLIĞI VE GRİP**

[Solunumu bitirmeden önce, en çok solunum organları üzerinde etkili olan soğuk algınlığı belirtilerini kısaca incelemek istiyoruz. Hem soğuk algınlığı hem de grip, geçici iltihabi süreçlerdir ve bir çatışmanın dışavurumu olduklarını önceki konulardan biliyoruz. Geriye sadece bu iltihaplanmaların

oluştukları yerlere ve alanlara yakından bakmak kalıyor. Soğuk algınlığı her zaman, kişinin "**burnuna kadar gelen**" kriz durumlarında ortaya çıkar. Bu krizler ağır yaşam bunalımları değildir. Bunlar, daha çok günlük hayatta sık sık rastlanan, heyecan uyandırıcı olmayan ama yine de ruhsal olarak önem taşıyan birtakım olaylardır. Bu olaylar bizde aşın yüklenme yaratır ve kendimizi biraz geri çekebilmek için yasal bir zemin aramaya başlarız, çünkü içinde bulunduğumuz durum bizden çok fazla şey talep etmektedir. Küçük günlük olayların bu taleplerini ve bunlardan kaçma arzumuzu bilincimizle kabul etmeye hazır olmadığımız için, bedensel rahatsızlık ortaya çıkar; dolu bir burnun ve nezlenin tadım çıkartırız, çünkü hastalanarak, bilinçsiz bir yolla da olsa istediğimizi elde ederiz. Hatta bilinçli bir çatışma çözümlemesinde yaşayamayacağımız bir kazancımız bile vardır: Herkesin durumumuza büyük bir anlayış göstermesi. Soğuk algınlığı, aşırı yüklenme hissettiğimiz durumlardan biraz geri çekilmeye ve tekrar kendimize dönmeye olanak sağlar. Şimdi duyarlılığımızı bedensel boyutta doya doya yaşayabiliriz.

Başımız ağrır (**bu şartlarda kimse bizden bilinçli bir bütünleşme bekleyemez**), gözlerimiz yaşarır, her şey ağır verici ve sinir bozucudur. Kimse bize yaklaşmamalıdır, kimse bize dokunmamalıdır. Burun nezle olmuştur ve tüm iletişim (temas olarak nefes) kesilmiştir. "**Üşütmüşüm, bana yaklaşma!**" tehdidiyle herkesi kendimizden uzak tutmayı başarırız.] sh: 135

## **BAŞ AĞRISI (MİGREN)**

[Gerilimle ilgili baş ağrısı için anlattıklarımız, migren hastası için de geçerlidir, sadece bir noktada değişiklik gözlenir. İlk gruptaki hastalar, başı bedenden ayırarak yaşamaya çalışırken, migren hastaları, bedene ait olan cinsellik konusunu başa kaydırarak, bu konuyu başın içinde yaşamaya çalışırlar. **Migren, başa doğru itilen cinselliktir.** Bu konuda baş, bedenin alt bölümünün işlevini görür. Bu yer değiştirme hiç de anormal karşılanmamalıdır, çünkü cinsel bölge ile baş arasında ortak bir özellik vardır: İnsan bedeninde, dışarıya açılımların tamamı bu iki bölümde bulunur.

Bedenin dışarıya açılım noktaları, cinsellikte çok önemli bir role sahiptir, (**sevgi = içeri almak - bu eylemi, insan bedeninde sadece bedenin kendim dışarıya açtığı yerlerde gerçekleştirebiliriz!**)

**Halk dilinde, eskiden beri, kadının ağzı, kadınlık uzvu ile, erkeğin burnu da, erkek cinsel organı ile ilişkilendirilir.** Bedenin alt kısmı ve baş, zıt kutuplardır ve zıtlıklarının arkasında "**bir**"likleri yatar - aşağıdaki, yukarıdaki gibidir. Başın, nasıl alt bedenin yerine kullanıldığını, yüz kızarmasından rahatlıkla anlayabiliriz. Cinsel nedenlerden kaynaklanan sıkıntılı durumlarda, kan beynimize çıkar ve hemen yüzümüz kızarır. Yukarıda olanlar, aslında aşağıda olması gereken şeylerdir, çünkü cinsel heyecan duyduğumuzda, normalde kan, cinsel bölgeye hücum eder, cinsel organlar şişer ve kızarır. Aynı benzeşmeyi, iktidarsızlık durumunda da görebiliriz. Bir erkek, cinsel ilişki sırasında, kafasında bir şeyler düşünüyor ve kuruyorsa, alt bedende gücünde eksilme olur, bu da vahim sonuçlar doğurur. Aynı şekilde, cinsel açıdan tatmin olmayan insanlar, bunun yerine sürekli yemek yerler. Çoğu insan, sevgi açlığını ağızları ile yatıştırmaya çalışırlar ve hiç doymazlar. Migren hastasının da cinsellikle ilgili problemleri vardır.

Daha önceki konularla bağlantılı olarak birçok kez belirttiğimiz gibi, bir problemle uğraşmanın iki yolu vardır: Ya problemleri alanları kendimizden uzaklaştırır ve bastırırız veya meydan okuyarak problemi telafi etmeye çalışırız. Örneğin korku içinde olan biri, korkudan olduğu yerde titreyebilir ya da vahşice tepinip dövünebilir - her ikisi de zayıflık göstergesidir.

**Migren hastaları içinde de iki tür insan vardır:** Yaşantılarından cinselliği tamamen uzaklaştırmış olanlar ("**böyle bir şeyle asla ilgim olamaz**") ve "**cinsellikte ne kadar çapkın olduğunu**" sergilemeye çalışanlar. İkisinin de ortak noktası cinsellikleriyle ilgili bir problemleri olmasıdır.

Bu problemin oluşma nedeni, birinci tip hastada cinselliğini tamamen bastırmış olmasıdır.

İkinci tip hasta ise, cinselliğini bastırmamış ya da bu konuda hiçbir problemi yokmuş gibi görünmekle birlikte, bilinciyle fark edemediği bir cinsellik sorunu vardır ve bunun bedeninde ortaya çıkmasına izin

vermediği için, sorununu başa yönlendirir. Bu durumda problemin ruhsal boyutta incelenmesi gerekir.

Ruhsal boyutta ele alırsak, migren nöbeti, başta yaşanan bir orgazmdır. Aşamalar aynıdır, sadece yeri değişiktir. Migrende de, tıpkı cinsel uyarılmada olduğu gibi, kan beyne gider, bir basınç hissedilir, gerilim artar ve gerilim en yüksek noktaya ulaştığında gevşeme gerçekleşir (damarların genişlemesi). Her çeşit uyarı migren nöbeti başlatabilir; ılık, gürültü, fırtına, heyecan vs. Migrenin tipik bir özelliği de, hastanın nöbetten sonra, bariz bir rahatlama duygusu yaşamasıdır. Hasta, nöbetin en şiddetli anında, en çok, karanlık bir odada ve yatakta olmayı ister - ama tek başına.

Görüldüğü gibi, migrende hasta, bedeninin alt kısmını kapatır (migrenli hastalarda, sindirim bozuklukları ve pekik sorunu da olduğunu hatırlayalım). Bu kişi, bilinçdışı birtakım konuları görmek istemez ve kendini bedenin alt bölümünden üst bölümüne, yani bilinçli düşüncelerine geri çeker. Hatta, eşler, migreni, cinsel ilişkiden kaçınmak için bahane olarak kullanırlar.

Özetlersek, migrende, dürtüler ile düşünceler, aşağısı ile yukarısı, alt beden ile baş arasında bir çatışma söz konusudur. Bu çatışma, hastanın, aslında başka bir boyutta (alt beden, seks, saldırganlık) ifade edip çözmek durumunda olduğu problemleri, başında çözmeye ve rahatlatmaya çalışmasından kaynaklanır. "**Düşünmek**", bu insanlara, "**yapmak**"tan daha tehlikesiz ve daha az bağlayıcı görünür. Oysa, düşünce, eylemin yerine geçmemelidir. Beden enerjisi, ancak, eylemin gerçekleştirilmesiyle akmaya devam eder. Anlama ve kavrama yeteneğinin kökleri, bedenin kullanılmasında yatar. Bu bağlantı koparsa, bedensel enerji gittikçe daha fazla tıkanır ve farklı hastalık belirtileriyle kendini ifade eder. Bu tıkanıklığı şöyle Özetleyebiliriz:

Engellenen enerjinin artış kademeleri:

1. **Etkinliği (seks ve saldırganlığı), düşüncede engellemek, baş ağrısına yol açar.**
2. **Etkinliği, özerk sinir sistemi, yani bedensel refleksler aşamasında engellemek, yüksek tansiyona ve sinir sisteminde dengesizliğe yol açar.**
3. **Etkinliği, merkezi sinir sisteminde engellemek, multiple skleroz<sup>1</sup> gibi hastalıklara yol açar.**
4. **Etkinliği, kaslarda engellemek, hareket sisteminde romatizma gibi hastalıklara yol açar.**

Bu kademeler, insanın bir etkinliği gerçekleştirmek için geçtiği aşamalara uygun olarak devam eder. İster bir yumruk darbesi, ister bir cinsel ilişki olsun, her etkinlik, önce düşünce evresiyle başlar. Kişi, etkinliği zihinsel olarak hazırlar (1.). Bu düşünce, bedensel reflekslerde bir tepkiye yol açar. Etkinlik için gerekli organlara kan akışı hızlanır, nabız yükselir vs. (2.). Sonuçta, etkinlikle ilgili yaratılan düşünce, merkezi sinir sistemi aracılığıyla (3.) kaslara iletilerek eyleme dönüşür (4.). Eğer bir düşünce eyleme dönüştürülemezse, enerji, zorunlu olarak, bu dört kademedен birinde tıkanır ve zamanla tıkanığı noktaya ilişkin hastalıklara neden olur.

**Migren hastası**, bu kademelerin başlangıcında yer alır - o, cinselliğini, düşünce aşamasında engellemektedir. Oysa bu kişi, problemini gerçekten ait olduğu yerde teşhis etmeyi öğrenmeli ve başına doğru yönlendirdiği şeyi, ait olduğu yere, yani aşağıya geri döndürebilmelidir. Gelişme daima aşağıdan başlar. Yukarı çıkan bu yolda dürüstlikle ilerlediğimiz zaman, yolun ne kadar uzun ve yorucu olduğunu görürüz.

## **BAŞ AĞRISI**

Baş ağrısı veya migreni olan bir kişi, kendine şu soruları sormalıdır:

1. Zihnimi kurcalayan nedir?
2. Aşağısı (beden) ile yukarısı (baş), bende etkileşim halindeler mi?
3. Yukarıya çıkmak için çok mu fazla çabalıyorum (hırs) ?
4. Dik kafalı mıyım? Her zaman başımın dikine mi gidiyorum?

<sup>1</sup> Multiple Skleroz (MS), merkezi sinir sistemi hastalıklarındandır. Kol ve bacakta uyuşukluk, görüş bozuklukları, yürüyüşte dengesizlik gibi belirtileri vardır.

5. Düşünceyi eylemin yerine geçirmeye çalışıyor muyum?
6. Cinsel problemlerime dürüstlikle yaklaşıyor muyum?
7. Neden orgazmı cinsellik bölgesi yerine başta yaşamaya çalışıyorum?] sh:170-173

## Sivilceler

[Kişi, çatışmanın ortasında kalır. Yeninin yarattığı korku ile getirdiği uyarılma hissi, kişiyi eşit güçlerle kendine doğru çeker. Her çatışma temel modele uygun olarak gelişir, değişen sadece konulardır. Ergenlikte konumuz, cinsellik, sevgi, beraberliktir. Zıt kutbumuz olan "**sen**" e karşı duyulan özlem uyanır. İnsan, kendinde eksik olanla temas etmek ister, ama kendine güvenemez. Cinsel fantaziler su yüzüne çıkar ve insan bunlardan utanç duyar. Deri, "**ben**"in sınırır, bu sınırı aşmadan "**sen**"e kavuşamaz. Aynı zamanda, deri, bir başkasına dokunup, okşayarak temas kurduğumuz organımızdır. Tüm bu sıcak konular bir araya gelince, ergenlik çağındaki insanın derisi iltihaplanır. Bu bize, hem bir şeylerin bugüne kadarki sınırlarından dışarı çıkmak istediğini, hem de yeni uyanan dürtüden duyulan korkuyu gösterir. Sivilceler, her görüşmeyi zorlaştırarak, cinselliğe engel oluşturduğu için, bizi korumuş olurlar. Böylece bir kısır döngü başlar. Yaşanmayan cinsellik, deride sivilce olarak kendini gösterirken, aynı sivilce sekse engel olur. Seks ile sivilcelerin ne kadar yakından bağlantılı oldukları, sivilcelerin çıkıkları noktalardan anlaşılır. Sivilce, sadece yüzde ve genç kızlarda buna ilaveten boyunda, bazen de sırt bölgesinde çıkar. Vücudun diğer bölgeleri amaca uygun olmayacağından, buralarda sivilce çıkmaz. Çünkü sivilce, insanın kendi cinselliğinden duyduğu utançı dışarı vurur. Kişinin cinsellikten duyduğu utanç, sivilceden duyduğu utanca dönüşür. Eğer sivilce vücudun görülmeyen yerlerinde çıkıyor olsaydı, kimse onları görmeyeceği için bu utançı ifade etme olanağı da kalmazdı.

**Sivilceler, güneş ve deniz ortamında azalır, beden örtülüp gizlendikçe de artar.** Giysiler, ikinci derimizdir, sınırları ve dokunulmazlığı vurgularlar. Bu nedenle soyunmak, kendini açmanın ilk adımıdır. Güneş, tehlikesiz bir biçimde, başka bir bedenin özlenen ve aynı zamanda korkulan sıcaklığının yerini alır. Sivilceye karşı en iyi ilacın, cinselliği yaşamak olduğu ise herkes tarafından bilinmektedir.

**Ergenlik sivilcesi için söylediklerimiz,** hemen hemen bütün deri egzamaları için büyük ölçüde geçerlidir. Egzama, o zamana kadar içimizde kalan, bastırılan bir şeylerin, görülebilir (=bilinçli) hale gelmek amacıyla, sınırdan dışarı çıkmak istediğini gösterir. Kızamık, kızıl, kızamıkçık gibi çocuk hastalıklarının birçoğunun neden kendini deride dışa vurduğunu buradan anlayabiliriz. Her çocuk hastalığında, çocuğun yaşamında bir yenilik ortaya çıkar, bu nedenle her hastalık, güçlü bir gelişimi de beraberinde getirir. Derideki leke, sivilce veya çiçek gibi görüntüler ne kadar fazlaysa, hastalığın akışı da o kadar hızlı olur - sınırlar aşılmıştır. Bebeklerde görülen konak da, duygusal temas bekleyen bebeğin, kendisine az dokunan anneye verdiği cevaptır. Bazı anneler de, çocuklarına karşı koymak istedikleri mesafeyi haklı göstermek için, sık sık egzama geliştirerek, bunu çocuktan uzak durmanın bir bahanesi olarak kullanırlar.

En sık rastlanan cilt hastalıklarından biri de, sedef hastalığıdır (psoriasis). Bu hastalıkta deride, gümüş beyazı pullarla kaplı, hatları belirgin lekeler oluşur. Üstderide aşırı miktarda keratin proteini üretilir. Bu, ciltte kuvvetli bir zırh oluşturmaya benzer. Kişi, her yönde, sınırlarını güçlendirir, hiçbir şeyin içeri girmesini ya da dışarı çıkmasını arzulamaz. Reich, ruhsal korunma ve kabuğuna çekilme sonucunda ortaya çıkan durumu "**karakter zırhı**" olarak adlandırmıştır.] sh:178-179

## [Tırnak Yeme

Tırnak yemek, aslında hareketsel bir bozukluk olmamakla birlikte, dışarıdan bu gruba olan benzerliği açısından burada ele almak istiyoruz. Tırnak yemek de, kişinin kendi ellerinin gücünü bastırma amacıyla uyguladığı bir kontroldür. Bu belirti, daha çok çocuklar ve gençlerde ortaya çıkmakla birlikte, bazı yetişkinler de on yıllar boyunca tedavisi gerçekten zor olan bu belirti ile uğraşmak zorunda kalırlar. Tırnak yemenin arkasında yatan ruhsal nedenler gayet açıktır ve bu bağlantıyı bilmek,

çocuklarında bu belirtiye rastlayan anne babalara oldukça faydalı olabilir. Çünkü bu durumda, yasaklamak, tehdit etmek veya cezalandırmak çocuğa karşı verilecek en yanlış tepkilerdir.

İnsanlardaki **"tırnak"** hayvanlardaki **"pençe"**nin karşılığıdır. Pençeler, öncelikli savunma ve saldırı aletleridir, saldırganlığın silahlandır. **"Pençelerini göstermek", "dişlerini göstermek"** ile aynı anlamda kullanılır. Birçok yırtıcı hayvan hem pençesini, hem dişlerini silah olarak kullanır. Tırnak yemenin anlamı ise, kendi saldırganlığını içiştir etmektir! Tırnaklarını yiyen kişi kendi saldırganlığından korkar ve bu nedenle sembolik anlamda silahlarını zararsız hale getirir. Kişi, tırnağı yiyerek, saldırganlığını bir ölçüde tüketmiş olsa da, önemli olan, saldırganlığı sadece kendisine yöneltmiş olmasıdır: Kişi kendi saldırganlığını yemektir!

Tırnak yeme hastalığı olan kadınlar, bu yüzden çok üzölür ve sıkıntı duyarlar, çünkü diğerkadınların uzun ve kırmızı ojeli tırnaklarına büyük bir hayranlıkla bakarlar. **Oysa uzun ve kırmızı ojeli tırnaklar, saldırganlığın çok açık bir göstergesi ve sembolüdür.** Bu tırnaklara sahip bir kadın, saldırganlığını açıkça göstermekten çekinmemektedir. Ancak, bu tırnakları kıskanmak ya da böyle tırnaklara sahip olmayı istemek de, bu kadar açık bir biçimde saldırgan olabilmeye duyulan arzuyu ifade eder.

**Bir çocuk tırnaklarını yiyorsa, içindeki saldırganlığı dışarıya vurmak konusunda kendine güvensizlik duyduğu bir dönem geçiriyor demektir.** Bu noktada, anne babaların, yetiştirme biçimlerinde ve kendi davranışlarında saldırganlığı ne kadar bastırdıklarını düşünmeleri gerekir. Çözüm olarak, aile, çocuğa, saldırganlık hislerini suçluluk duymaksızın dönüştürme cesareti vermeli ve bu olanağı bulabileceği bir yaşam alanı sağlamalıdır. Aslında çocuk tırnağını yiyorsa, çocuğun ailesinin de saldırganlıkla ilgili problemi var demektir. Bu nedenle, yukarıda anlatılan tedbirler, bu tür ailelerde korku uyandırır.] sh:230-231

## KANSER

[Kanserin yenilmesi gerekmiyor - kendimizi anlamayı öğrenmek için kanseri anlamamız yeterli. İnsanlar, kanser oluyorlar, **çünkü insan kanserin kendisidir.**

Kanser, hatalarımızı keşfetmek için en büyük şansımızdır. Bu nedenle kanserle ortak olarak kullandığımız kavramların zayıf yönlerini keşfetmek zorundayız. Kanser "ben veya topluluk" kutuplaşmasında başarısız kalmıştır. Onda daha büyük ve kapsamlı birliğin bilinci yoktur, birliği sadece kendi sınırları içinde algılar. Birlik konusundaki bu yanlış anlama insanda da aynıdır.- Oysa, "birlik" ancak **"ben"**in kurban edilmesiyle elde edilir.

Bir "ben" olduğu sürece, bir de "sen" olmak zorundadır ve kutuplaşma devam eder. "Ruhta yeniden doğmak" her zaman bir ölümü gerektirir ve bu da "ben"in ölümüdür. İslami mistik Mevlana Celaleddin Rumi kaddese'llâhü sırrahu'l azîz, bu konuyu şu kısa hikâyede çok güzel Özetler:

"Bir adam, sevgilisinin kapısına gelir ve kapıyı çalar. Bir ses sorar:

**"Kim var orada?"**

—"Benim" der adam. İçerideki ses devam eder:

**"Burada benim ve senin için yeterince yer yok. "** Ve kapı kapalı kalır. Bir senelik bir yalnızlık ve hasretten sonra, adam tekrar gelir ve kapıyı çalar. İçeriden bir ses sorar:

**"Kim var orada?"**

- **"sen"**, der adam. Ve bu kez kapı açılır. "

Kanserli hücrenin, vücut hücresinden farkı, egosuna aşın değer vermesidir. Hücre çekirdeği, hücrenin beynidir. Kanserli hücrede, çekirdek sürekli önem kazanır, bu nedenle büyür (kanseri, hücre çekirdeğindeki şekilsel değişiklikten de teşhis edilir). Çekirdekteki bu değişim, ben-merkezci zihinsel düşünceyi temsil eder. Yaşadığımız zamana şekil veren de bu düşüncedir. Oysa burada içerik ve şekil birbirine karıştırılmaktadır; şeklin çoğalmasıyla arandığı içeriğin de elde edileceği sanılmaktadır. Eskiden beri bütün aydınlanma okulları, yukarıdaki düşüncenin tersi olan yolu öğretirler:



**"İçeriği elde etmek için, şekilsel görüntüyü kurban etmelisin"** veya başka bir deyişle: **"Kendinde"** yeniden doğabilmen için, **"Ben"**i öldürmek zorundasın. Buradaki **"kendi"**, kendimiz değildir, her yerde olan orta noktadır. **"Kendi"** için başkaları yoktur, onda her şey birdir. Tabu böyle bir hedef, **"ben"** için oldukça tehlikelidir. Oysa kendimizi bütünün bir parçası olarak yaşamak ve bütün adına sorumluluk almak için, adım adım **"ben"**in katılığını aşmalı, sınırlarını sorgulamalı ve kendimizi açmalıyız. O zaman, bütünün iyiliği ile bizim iyiliğimizin aynı şey olduğunu anlayabiliriz. Her hücre, organizmanın bütün genetik bilgisini zaten içinde taşımaktadır - tek yapması gereken, kendisinin gerçekten **"bütün"**ün parçası olduğunu kavramasıdır!

Hermetik felsefe **"Mikrokozmos (küçük evren) = Makrokoz-mos (büyük evren)"** olduğunu öğretir. Gerçekte, **"ben"** ile **"sen"**in, **"parça"** ile **"bütün"**ün kaderi birbirinden ayrılmaz.

**Kanser hücresinin organizmada yol açtığı ölüm, aynı zamanda kanser hücresinin kendi ölümüdür. Tıpkı insan eliyle Öldürülen çevreyle birlikte, insanın da ölmesi gibi.** Kanser hücresi, kendisinden ayrı bir **"dışarı"** olabileceğine inanır, tıpkı insanlar gibi. İşte bu inanç öldürücüdür. İlacı ise sevgidir. Sevgi, sınırları aşarak **"dışarıdakini"** içer alır ve onunla **"bir"** olur, bu nedenle iyileştirir. Seven insan, kendi **"ben"**ini ilk sıraya yerleştirmes, çok daha büyük bir **"bir"**liği yaşar. Seven insan, sevdiği insanı kendisiymiş gibi algılar. Bu sadece insanlar için geçerli değildir. Bir hayvanı seven bir insan, onu ekonomik bir bakışla yiyecek maddesi olarak göremez. Çünkü tüm **"Olanların"** bütünlüğünü hisseder. Kanser, yaşanan sevgi değil, yolundan saptırılan sevgidir:

**Sevgi, bütün sınırları ve engelleri aşar.**

**Sevgide bütün zıtlıklar birleşir ve kaynaşır.**

**Sevgi, her şeyle "bir" olmaktır, sevgi her şeye yayılır ve hiçbir şeyin önünde durmaz.**

**Sevgi, ölümden korkmaz, çünkü sevgi yaşamdır.**

**Bu sevgiyi bilinçlerinde yaşayamayan insanlarda, sevgi bedensel boyuta iner ve burada kendi kanunlarını kanser biçiminde gerçekleştirmeye çalışır:**

**Kanser hücresi de sınır ve engel tanımaz. Kanser de organların bütün kişiselliğini ortadan kaldırır.**

**Kanser de her şeye yayılır ve hiçbir şeyin önünde durmaz.**

**Kanser hücresi de ölümden korkmaz.**

**Kanser, yanlış alanda yaşanan sevgidir.** Mükemmellik ve birleşme, maddede değil ancak bilinçlerde gerçekleşebilir. Madde ise bilincin gölgesidir. İnsan, şekillerin geçici dünyasında, geçici olmayan bir şeyi yerine getiremez. Dünyayı iyileştirmeye çalışanların bütün çabalarına rağmen, çatışmasız ve problemsiz, kavgasız ve sürtüşmesiz, **"iyi"**leşmiş bir dünya asla olmayacaktır. Hastaliksız ve ölümsüz sağlıklı bir insan asla olmayacaktır. Her şeyi kapsayan bir sevgi asla olmayacaktır. Çünkü şekiller dünyası sınırlarla yaşar.

Eğer şekilleri anlayarak onları aşabilirsek, bilincimizde özgür oluruz ve işte o zaman, bütün hederleri gerçekleştiririz. Kutuplaşmış bir dünyada, sevgi hapsolür - Bütünleşmiş bir dünyada ise sevgi, çağlaya çağlaya akar.

**KANSER, YANLIŞ ANLAŞILMIŞ SEVGİNİN BELİRTİSİDİR. KANSER, SADECE GERÇEK SEVGİYE SAYGI DUYAR. GERÇEK SEVGİNİN SEMBOLÜ KALPTİR.**

**VE KALP, KANSERE YAKALANMASI MÜMKÜN OLMAYAN TEK ORGANDIR!] sh: 258-261**

**Dermân arardım derdime derdim bana dermân imiş,**

**Bürhân sorardım aslıma aslım bana bürhân imiş.**

***Sağ u solum gözler idim dost yüzünü görsem deyü,***

***Ben taşrada arar idim ol cân içinde cân imiş.***

Öyle sanırdım ayriyem dost gayrıdır ben gayriyem,  
Benden görüp işiteni bildim ki ol cânân imiş.  
Savm u sâlât u hac ile sanma biter zâhid işin,  
İnsân-ı Kâmil olmaya lâzım olan irfân imiş  
Kande gelir yolun senin ya kande varır menzilin,  
Nerden gelip gittiğini anlamayan hayvân imiş.  
Mürşid gerektir bildire Hakk'ı sana Hakk'al-yakîn,  
Mürşidi olmayanların bildikleri gümân imiş.  
Her mürşide dil verme kim yolun sarpa uğratır,  
Mürşidi Kâmil olanın gâyet yolu âsân imiş  
Anla hemen bir söz durur yokuş değildir düz durur,  
Âlem kamû bir yüz dürür gören anı hayrân imiş.  
İşit Niyâzî'nin sözün bir nesne örtmez Hakk yüzün,  
Hakk'dan ayân bir nesne yok gözsüzlere pinhân imiş  
Niyâzî-i Mısrî kaddese'llâhü sırrahu'l-aziz

#### Kaynakça

Thorwald Dethlefsen- Ruediger Dahlke Trc: Berrin Bilgin Haznedar Hastalık İyileşmeye Giden Yoldur [Kitap]. - İstanbul : Kanaat Basımevi- Mozaik, 2002.